

今回のテーマは

『認知症予防』(Vol.15参照)

の第2弾!!

『歌体操・指腕体操で認知症予防』

花りんでやっている体操を紹介します☆

◎歌体操の効果は? 2つのことを同時に行います!

・歌に合わせて体を動かすことで脳が刺激され脳の運動が活発になります。脳を鍛えることになり、認知症予防が期待されます。

◎さらに、歌うことの効果は?

・ストレス解消・心肺機能の維持・向上
・口腔機能の改善・認知症予防など

◎指腕体操も認知症予防になるの?

・指先には多くの神経が集まり、手や腕を動かすことで脳に刺激を与えます。特に思考や記憶・判断力に関係する部分を活性化させます。
・指腕を動かすことで身の回りのこと(ハシガキ、洗顔など)を行う際の自立性が高まり、生活の質を向上させます。

《指腕体操は裏面で紹介します》



ディサ○ン花りん

健康かわら版

Vol. 18

2025. 11

〒244-0811 戸塚区上柏尾町2-4-4番地 TEL:045-828-1251
NPO法人ワークス・コレクティブまいそる 発行責任者: 加藤 真美子

参考文庫大
・webより

①

A ももたろ...

②

さん

B ももたろ...

さん

A

太ももを
3回
たたく

B
2回太ももを
たたいてから
②のポーズ

③

おこしに

④

つけた

⑤ きびだんご

⑥ ひみつ

⑦ わたしに

⑧ くださいな

⑨ あげましよう

おだんご
こねる
ぐさ

2回手を
上にあげる

⑩ これ

⑪ から

⑫ おいの

⑬ せいぼつ

⑭ に

座ったまま
腕を
ぶって
足踏み

左右斜め
刀を
ぶつ下す
ぐさ

⑮ ついて ゆくなら
1. 2. 3. 4.

⑯ あげましよう

⑰ ポン

足踏みを
1. 2. 3. 4. 回

手を
上に
あげる

挙げたま
手を
たたく



ももたろさん
ももたろさん
おこしにつけた
きびだんご
ひとつわたしに
くださいな
あげましよう
あげましよう
せいぼつに
ついてゆくなら
あげましよう
ポン



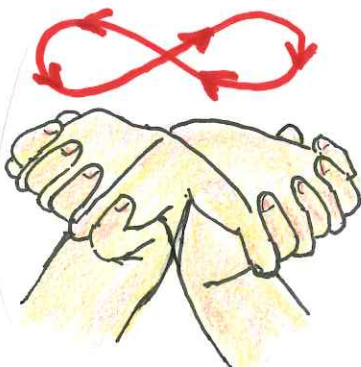
ゆびうど 体操



① 手を組んでニギニギ
(片手の人はグーをニギニギ)

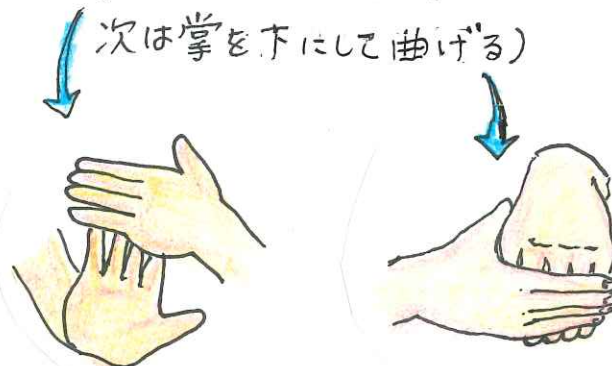


② 手を組んで手首まわし
(手を組んで行うのが難しい人は、パーで)



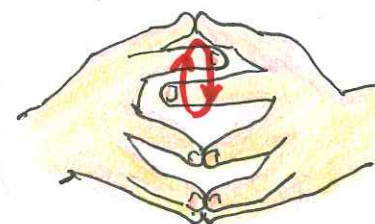
③ 指そらし

(掌を前に出してそらし、
次は掌を下にして曲げる)



④ 指まわし

(両手の指先を合わせる→親指から1本ずつ回す。)

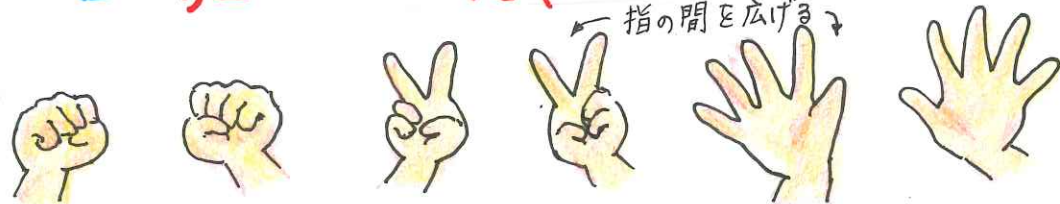


⑤

グー

チョキ

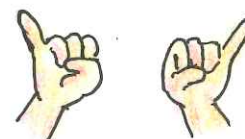
パー



⑥ 手をパーにして
親指から折り
10 数える



⑦ 手をグーにして
小指から広げ
10 数える



⑧A 指1本ずつ
マッサージ



⑧B 掌もマッサージ



⑨ 手首から肩の方まで
軽くさする



⑩ 肩の上げ下げ
(3回)



⑪ 肩回し



⑫ 腕を前に出して背中を丸める
(3回)



⑬ 首回し

⑭ 手腕を
ブラブラ(力を抜く)
前・上・横→



⑮ 深呼吸



イラスト
いづみき
モデル
ミサト・かな
私もかわら版
見るとうき
しま〜す。いらた